

**Einladung zur
7. Mädchenkonferenz
für Mädchen und junge Frauen
mit Behinderung**

**Jung – weiblich – behindert:
Echt starke Mädchen!**



**29. bis 31. Oktober 2010
in Altdorf**

Mädchen und junge Frauen haben Träume, Wünsche, Ideen und Pläne. Und sie haben viele Fähigkeiten – manche müssen nur noch entdeckt werden!

Habt ihr auch Träume und Wünsche? Auf der Mädchenkonferenz könnt ihr auf Entdeckungsreise gehen: Welche Fähigkeiten stecken in euch? Welche Angebote machen euch Spaß? Und ihr könnt mit anderen überlegen, wie eure Träume wahr werden können.

Wir laden euch ein zur

**7. Mädchenkonferenz
für Mädchen und junge Frauen
mit Behinderung**

**Jung – weiblich – behindert:
Echt starke Mädchen!**

vom 29. bis 31. Oktober 2010
in Altdorf (bei Nürnberg)

Mädchenkonferenz heißt:

- ⇨ ein Wochenende lang an erster Stelle stehen
- ⇨ jede Menge Spaß und Aktionen
- ⇨ neue Sachen ausprobieren
- ⇨ heiße Diskussionen führen
- ⇨ Mädchen und junge Frauen kennen lernen und neue Freundschaften schließen
- ⇨ ein Wochenende ohne Eltern verbringen
- ⇨ und vieles mehr

Die Mädchenkonferenz findet diesmal in Zusammenarbeit mit dem Wichernhaus in Altdorf statt. Altdorf liegt in der Nähe von Nürnberg und ist von dort gut mit der S-Bahn zu erreichen.

Gemeinsam mit den Frauen aus dem Wichernhaus, dem Zentrum für Selbstbestimmtes Leben in Erlangen und dem Mädchentreff Nürnberg haben wir ein buntes Programm für euch zusammengestellt. Da ist bestimmt für jede was dabei!

Wir freuen uns auf euch! Kommt nach Altdorf und erlebt ein tolles Wochenende mit uns!

Programm

Freitag, 29.10.2010

- ab 16.30 Uhr Anreise. Herzlich Willkommen!
- 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 19.30 Uhr „Wir sind da!“
Begrüßung, Kennen lernen, Spiel, Spaß, Spannung und Aktionen
Live-Musik einer Mädchen-Band

Samstag, 30.10.2010

- 9.30 Uhr Workshopverteilung
- 10.00 Uhr **Workshops** – Teil 1
siehe Workshop-Angebot
- 12.45 Uhr Gemeinsames Mittagessen
– Mittagspause –
- 15.00 Uhr **Workshops** – Teil 2
Fortsetzung vom Vormittag
- 19.00 Uhr „Saturday Night Fever“
Disco- und Party-Time
Essen, Feiern und Abtanzen

Sonntag, 31.10.2010

- 10.30 Uhr „Vorhang auf: Hier sind wir!“
Ein offenes Angebot an Interessierte mit Aktionen und Berichten aus den Workshops
- 13.00 Uhr Imbiss – Abreise

Auf der Mädchenkonferenz erwartet euch ein tolles Programm:

Freitagabend geht es los mit Kennenlern-Aktionen und dem Auftritt einer Mädchen-Band.

Am **Samstag** finden viele Workshops statt. Ihr müsst euch für einen Workshop entscheiden. Das ist bestimmt nicht einfach.

Die Beschreibung der Workshops findet ihr auf den nächsten Seiten.

Sonntagmorgen heißt es dann wieder "Vorhang auf: Hier sind wir!" Mit viel Spaß und guter Laune zeigen die einzelnen Workshops, was sie am Samstag erarbeitet haben.



Weitere Angebote in den Pausen:

Farb- und Stil-Beratung

Stefanie Linsmaier

Frühling, Sommer, Herbst oder Winter? Welcher Typ bin ich? In welcher Stilrichtung fühle ich mich wohl, und wie sieht das aus? Dem werden wir auf den Grund gehen. Du bist der Edelstein – deine Kleidung ist die Fassung.

Wohlfühlen und Ausruhen

Ihr braucht in der Pause Ruhe? Dann könnt ihr euch hier zum Ausruhen hinlegen, leise Musik hören, Mandalas malen, ein Fußbad machen und vieles mehr

Backen

Wie wird aus Butter, Eier, Zucker und Mehl ein leckerer Kuchen? Das könnt ihr in der Mittagspause erfahren.

Schmink-Ecken

Hier könnt ihr euch mit Make-up, Haargel und Glitzer für den Abend stylen.

Malen und Buttons herstellen

Stifte, Pinsel und Farbe warten auf euch. Hier könnt ihr malen: Auf großem Papier wird ein tolles Bild daraus, auf kleinem Papier wird ein Button daraus.

Angebote für Begleitpersonen

Zeit für mich! Progressive Relaxation (Tiefenentspannung nach Jacobsen)

Claudia Pohl

In unserer wettbewerbsorientierten Gesellschaft gehören stressbedingte Beschwerden zu den häufigsten Krankheitsbildern. Viele Erkrankungen gehen meist mit einem erhöhten Spannungsniveau im Körper einher. Entspannung muss erst wieder gelernt werden. Progressive Relaxation ist leicht zu erlernen. Es ist eine Reise durch den Körper: Spannung und Entspannung.

Elternarbeit ist Beziehungsarbeit Ein Diskurs über die Arbeit mit Eltern von Mädchen und Jungen mit Behinderung

Claudia Grandt & Franziska Swars

Wir möchten in diesem Angebot mit Ihnen/Euch in einen lebendigen Erfahrungsaustausch über Elternarbeit treten. Wir haben im Rahmen unserer Arbeit als Erzieherin bzw. Lehrerin in der Förderschule neben den alltäglichen Kontakten mit Eltern, vor zwei Jahren einen Kurs entwickelt, der in unserer Einrichtung (Förderschule) angeboten wird. Wir möchten den Inhalt und die Erfahrungen dieses Kurses erläutern und unsere Grundtendenz des „aktiven und empathischen Zuhörens“ verdeutlichen. Wir haben unterschiedliche Fragestellungen gefunden, die wir gerne weitergeben möchten, weil wir davon ausgehen, dass sie auch für andere in ihren Kontakten und ihrer Arbeit mit Müttern und Vätern von Kindern mit Behinderung hilfreich sein können. Elternarbeit kann dazu beitragen, für Kinder und Jugendliche mit Behinderung einen Raum für Entwicklung entsprechend ihrer Fähigkeiten zu ermöglichen.

Farb- und Stil-Beratung

Stefanie Linsmaier

Frühling, Sommer, Herbst oder Winter? Welcher Typ bin ich? In welcher Stilrichtung fühle ich mich wohl, und wie sieht das aus? Dem werden wir auf den Grund gehen. Während der Workshop-Zeiten steht dieses Angebot Begleitpersonen offen!

Organisatorisches

Veranstaltungsort:

Wichernhaus Altdorf, Silbergasse 2, 90189 Altdorf

Anreise:

Freitag, 29.10.2010 bis ca. 18.00 Uhr
Eine genaue Anreisebeschreibung wird mit der Teilnahmebestätigung verschickt.

Unterbringung und Verpflegung:

Die Übernachtung und Verpflegung während der Konferenz wird vom bvkm organisiert. Die ggf. notwendige Assistenz muss von den Teilnehmerinnen selbst sichergestellt werden. Die Unterbringung erfolgt auf Matratzen in den Klassen- und Tagesstättenräumen und im Internat des Wichernhauses in Mehrbettzimmern.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 50 EUR pro Person und ist nach Erhalt der Teilnahmebestätigung zu überweisen. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung in Altdorf trägt der Bundesverband. Fahrtkosten werden im Anschluss an die Mädchenkonferenz nach dem Bundesreisekostengesetz zur Hälfte erstattet.

Anmeldung :

Nutzt für die Anmeldung bitte das beiliegende Formular und schickt dies an:

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)

Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf, Fax: (02 11)6 40 04-20

Kontakt: Heide Adam-Blaneck, Tel. (02 11)6 40 04-16

Mail: heide.adam-blaneck@bvkm.de

Bitte füllt für jede Teilnehmerin und jede Begleiterin ein Anmeldeformular aus. Wir schicken euch/Ihnen gerne weitere Exemplare zu. Vergesst bitte nicht, eure Workshopwünsche und euer Alter sowie bei Gruppenanmeldungen eine Ansprechpartnerin für Rückfragen anzugeben. Da die Nachfrage immer groß ist, solltet ihr euch möglichst frühzeitig anmelden.

Anmeldeschluss ist Samstag, der 31.07.2010

Mit freundlicher Unterstützung der Aktion Mensch!

Workshopangebote

Spinning für starke Mädchen

WS 1

Birgitta Wacker-Heinlein

Im Rhythmus zu fetziger Musik im Fitness-Studio Rad fahren und dabei ganz nebenbei mit viel Spaß Kondition, Körperspannung und Muskeln aufbauen. Oder einfach mal ausprobieren, ob das nicht DER Sport für dich ist. In Ruhe kannst du dir auch verschiedene Geräte im Fitness-Studio ansehen, Trainingsarten erklären lassen – und wer weiß, vielleicht ist das dein Freizeitsport in der Zukunft. Nur Mut – wer auf einem feststehenden Fahrrad sitzen und die Pedale treten kann, wer gerne rhythmische und laute Musik mag, wird an dem Kurs viel Freude haben.

Trommelworkshop: Eintauchen, sich fallen lassen – in Rhythmus und Spielfreude

WS 2

Jutta Bootz

Hast du Lust, gemeinsam mit anderen Musik zu machen? Wir wollen die Kraft der Trommeln erleben und eintauchen in die Welt der afrikanischen Rhythmen.

STIMMLUST – singen, was da ist!

WS 3

Antje Schulz

Was kann ich alles mit meiner Stimme machen? Jenseits von Gesang gibt es andere Töne, Laute, Geräusche, Atem. Wir können unseren eigenen Rhythmus klatschen oder stampfen. Jede kann mit einfachen Improvisationsspielen singen und die eigene Stimme entdecken. Wichtig ist der Spaß am Ausprobieren! So entstehen spontan unsere Songs und wir können am Sonntag vor Publikum eine Kostprobe unserer Singideen geben!

Schätze und Schatzkisten

WS 4

Anne Bloom

In diesem Workshop sammeln wir die vielen Schätze und Diamanten, die du in dir hast und die dein Leben begleiten. Wir basteln eine Schatztruhe dafür, damit du sie mit nach Hause nehmen kannst. So hast du noch sehr lange etwas von der Mädchenkonferenz.

Pferden begegnen

WS 5

Jenny Fuchs

Hast DU Lust, in die Welt der Pferde einzutauchen und sie hautnah zu erleben? Wir zeigen euch, wie ihr mit dem Pferd in Kontakt kommen könnt. Das geht ohne Worte, denn über Körpersprache verständigen sich Mensch und Tier. Der Umgang mit dem Pferd – Putzen, Streicheln, Versorgen – soll im Mittelpunkt stehen. Die Perspektive wechseln, getragen werden, seine eigenen Bewegungen und die des Pferdes erspüren, sich selbst-wirksam erleben – sind neue tolle Erfahrungen!

Lass dir Flügel wachsen! – Die Verwandlung vom Mädchen zur jungen Frau

WS 6

Tina Jahns

Bevor ein Schmetterling seine herrlichen Flügel ausbreitet, durchläuft er eine spannende Entwicklung: aus einem winzigen Ei schlüpft eine Raupe, die sich in eine sichere Hülle verpuppt. Wer hätte gedacht, das in dieser unscheinbaren Hülle ein so wunderschöner Schmetterling steckt? Ähnlich wie beim Schmetterling befindest du dich auch in solch einer aufregenden Verwandlung: vom Mädchen zur jungen Frau! Was bedeutet Weiblichkeit für mich? Was macht mich als junge Frau aus? Diesen und weiteren Fragen werden wir auf den Grund gehen und am Ende des Workshops sind dir Flügel gewachsen: Der Anfang deines wunderbaren Frau-Seins!

Hundeführerschein

WS 7

Kathrin Ziese

„Hunde, die bellen, beißen nicht“ – falsch oder richtig? „Hunde, die wedeln, freuen sich“ – stimmt das immer? Findet ihr Hunde auch spannend und möchtet mehr über sie erfahren? Oder habt ihr manchmal Angst vor Hunden und wisst nicht, wie ihr euch verhalten sollt? Dann macht mit beim Hundeführerschein. Mit dabei sind Edda und Jette, zwei Labradorhündinnen.

Singen macht stark

WS 8

Beata Kossowska

Musik entspannt und macht gute Laune! Wir wollen unseren Auftritt vorbereiten. Dazu singen wir Lieder, machen Atemübungen und spielen auf Rhythmusinstrumenten. Wir suchen nicht den Superstar, aber Dich und Dein Talent.

Tanzen wie mein Körper will

WS 9

Sigrid Hörrmann & Anke Hirschberg

Hast du Spaß am Tanzen? Wir lassen uns vom eigenen Körper führen, folgen seinen Ideen und Richtungen und lernen uns und andere dabei kennen. Es kann jede mitmachen. Ihr braucht keine Erfahrungen.

Lust & Liebe

WS 10

Simone Hartmann

In diesem Workshop hat alles Platz was ihr zu den Themen Körper, Liebe, Sexualität und Beziehung wissen möchtet. Ihr bekommt Informationen, ihr könnt Fragen stellen und miteinander reden.

„...und dann krieg ich den Mund nicht auf“ – oder: Wie lerne ich mich besser durchzusetzen?

WS 11

Jutta Rütter

„Davon verstehst du doch nichts!“ „Warte, bis du größer bist!“ „Als Behinderte kannst du doch nicht...!“ – Sätze wie diese können uns als behinderte junge Frauen schon die Sprache verschlagen. Und was noch schlimmer ist: Irgendwann wissen wir nicht mehr, was wir überhaupt wollen. Im Workshop werden wir darüber nachdenken, was wir wollen und wie wir unsere Wünsche mit Nachdruck durchsetzen können. In Rollenspielen werden wir einen anderen Umgang mit für uns schwierigen Situationen üben.

Bewegen und bewegen lassen

WS 12

Ingrid Freisleben

Mit Übungen und Spielen erforschen wir unser Gehirn. Das nennt man Gehirnjogging. Entspannung muss danach natürlich auch sein: Ihr lernt eine chinesische Massage kennen und Klangschalen laden zum Entspannen und Träumen ein.

Meine eigene Foto-Show

WS 13

Lena Middendorf

Wir wollen mit einer digitalen Kamera fotografieren. Am Computer entsteht aus den Fotos eine eigene Fotoshow – vielleicht sogar mit eurer Lieblings-Musik als Untermalung.

Kräutergeheimnissen auf der Spur

WS 14 *Andrea Ortegel & Gertrud Beusch*

Wie stellt man Cremes und Öle her? Ganz einfach aus Blumen und Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie sehen nicht nur schön aus, sie haben auch ganz besondere Kräfte und Fähigkeiten. In diesem Workshop zeigen wir euch, wie ihr eure eigene pflegende Hautcreme und ein wohlduftendes Massageöl herstellen könnt. Die selbstgemachten Kräuterschätze könnt ihr mit nach Hause nehmen und euch damit verwöhnen.

Spielerisch die Schwerkraft überwinden

WS 15 *Andrea Koch-Plank*

In diesem Workshop kannst Du an einer echten Kletterwand deine ersten Kletterschritte wagen. Du kannst ganz neue Erfahrungen machen zu Themen wie: Festhalten und Loslassen – Selbstüberwindung: aus Angst kann Spaß werden, das ist manchmal nur ein kleiner Schritt – Vertrauen entwickeln: in mich selbst, aber auch zu meiner Partnerin und den Materialien – Mut bekommen: mich noch einen Schritt weiter wagen – Spaß haben: am gemeinsamen Zusammensein

Bühne frei! Wir machen Schwarzlichttheater

WS 16 *Petra Hasengier & Gudrun Roithmeier*

Schwarzlichttheater zeigt nur, was gezeigt werden will. Mit Hilfe von Leuchtstoffröhren und einer schwarzen Bühne kann das gelingen. Wir werden ein Schwarzlicht-Theaterstück – das Märchen von der Rübe – erarbeiten. Ihr könnt verschiedene Rollen spielen, Kostüme und Requisiten anfertigen, das Bühnenbild erstellen oder euch an der Bühnentechnik (Bild und Ton) beteiligen.

Sägen, hobeln, schleifen: Wir schreinern uns ein Schatzkästchen!

WS 17 *Melanie Kyrieleis*

Wie wird aus einem Baum ein Brett? Und wie aus einem Brett ein Schatzkästchen?? Die Antwort auf diese Fragen und viel Gelegenheit mit Schreinerwerkzeug zu arbeiten, gibt es in diesem Workshop. Jede kann sich ihr eigenes Schatzkästchen schreinern. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig: Ihr braucht nur Lust am Werken.

Ich bin die Chefin in meinem Leben – Selbstbestimmt Leben mit persönlicher Assistenz

WS 18 *Sylke Stricker*

Mit 16 Jahren hatte ich einen Unfall und bin seitdem vom Hals ab querschnittsgelähmt. Das Schlimmste für mich war, die ständige Abhängigkeit von fremder Hilfe bei fast allen Tätigkeiten des täglichen Lebens zu ertragen. Vor 20 Jahren bin ich von zu Hause ausgezogen und lebe seitdem in einer eigenen Wohnung mit persönlicher Assistenz. Endlich konnte ich mir mein eigenes Leben aufbauen: Meine AssistentInnen sind für mich da und ersetzen mir meine Hände und Beine, aber nicht meinen Kopf! Ich entscheide selbst, wie, wo und mit wem ich leben will!

In dem Workshop werde ich von meinen Erfahrungen mit dem selbstbestimmten Leben berichten und natürlich eure Fragen beantworten. Gemeinsam wollen wir eine Collage erstellen, was selbstbestimmtes Leben mit persönlicher Assistenz bedeutet, was es ermöglicht, aber auch, was man dazu tun muss.

Aschenputtel wird Königin

WS 19 *Susanne Pannewick & Anita Schorr*

Das kennen sicher viele: die anderen ärgern mich, sie lassen mich nicht mitmachen, ich schaffe einfach nicht, was andere von mir verlangen – es ist zum Verzweifeln: ich fühle mich wie Aschenputtel. Aber im Märchen sitzt am Schluss genau dieses Aschenputtel beim Prinzen auf dem Pferd – wie hat sie das nur geschafft?

Wir wollen herausfinden, was wir von Aschenputtel für unser Leben lernen können – und neue Ideen gleich mal ausprobieren. Dazu können wir Bilder anschauen, eigene Erlebnisse erzählen, spielen, Musik machen, tanzen...

Hear the MUSIC – Feel the DANCE! Tanzen wie die Stars!

WS 20 *Elke Bezold*

Für alle tanz- und bewegungsfreudigen Mädchen! Wir tanzen zu fetzigen und aktuellen, aber auch leichten Rhythmen. Von Hip Hop bis Show-Dance! Wir erlernen eine Choreographie, die wir vorführen können. Ich freue mich auf euch!

“Ich bin stark und entscheide selbst, was gut für mich ist“

WEN DO – Selbstbehauptung und -verteidigung
WS 21 *Bettina Reischle & Judith Funke*

Kennst du das auch? Blöde Sprüche – Anmache von Jungs– du hast dich nicht getraut NEIN zu sagen – du wirst nicht gehört – jemand fasst dich einfach an – offene Türen in Bad/Toilette und vieles mehr!
– Wir lernen Techniken und Tricks um uns zu wehren!
– Wir üben uns im NEIN-Sagen und Durchsetzen!
– Wir spielen Situationen aus dem Alltag und suchen neue Lösungen!
– Wir reden über unterschiedliche Gefühle!
– Wir sind mal richtig laut!
... und erleben Spiel, Spaß und Entspannung

Einfach traumhaft – Mein Leben im Jahr 2015

WS 22 *Christiane Rischer & Marina Siebert*

Wir stellen uns unsere Zukunft vor mit Traumwohnung, Traumjob, Traumtyp, Traumurlaub, Traumhaus, Traumauto, Traumkarriere. Gleichzeitig überlegen wir, was wir tun können, damit unsere Träume wahr werden können. Wir werden dabei sehr kreativ und basteln, malen oder singen, fotografieren oder ...

Rundum schön!

WS 23 *Pamela Holzinger*

In diesem Workshop zeigen wir euch Tipps und Tricks, wie ihr eure Haare stylen könnt: Ob im Alltag oder zu besonderen Anlässen. Ob durch Föhnen, Glätten oder Locken. Wir suchen für jede das passende Make Up, geben euch Schminktipps und zeigen euch, wie verschiedene Produkte, zum Beispiel Cremes und Masken, euch gepflegt und strahlend erscheinen lassen.

Kreativwerkstatt „Faszination Papier“

WS 24 *Barbara Kraus*

Wer zum ersten Mal erlebt, wie aus einem faserigen Brei ein Blatt Papier entsteht, wird fasziniert sein über die Einfachheit dieses Vorgangs. Wir werden „schöpferisch“ tätig sein und Papier schöpfen lernen. Ihr werdet staunen, welche schönen Ergebnisse wir erzielen werden.